



Kuhanje COOL!

SREDNJA ŠKOLA ZABOK

Projekt financiran sredstvima
Ministarstva turizma i sporta

Cooking is cool! - Project financed by the Ministry of Tourism and Sport of Republic of Croatia

Secondary School Zabok

Implementation period: School Year 2023/2024

Motivation for the implementation of the project

- ▶ 1. Results of the project "Statistical Research on Food Waste in the Republic of Croatia" (Ministry of Economy and Sustainable Development 2021).
- ▶ 2. The need to reduce the large amount of waste from food preparation in hospitality school practicums.
- ▶ 3. The need to sensitize students about the necessity of reducing the amount of daily produced waste and proper waste disposal.
- ▶ 4. Insufficient number of appropriate containers for separate waste collection in the school building.
- ▶ 5. Introducing students to local food producers and agritourism farms as examples of sustainable development in rural areas - promoting entrepreneurship.
- ▶ 6. Promoting careers in tourism and hospitality.

Project goals

- ▶ Inform students about the concept of a sustainable lifestyle to reduce an individual's impact on the environment and climate.
- ▶ Educate students on ways to reduce kitchen waste through the zero-waste concept in cooking.
- ▶ Encourage students to consume more locally produced food as a way to reduce human impact on the environment.
- ▶ Educate students on proper waste separation.
- ▶ Promote the entrepreneurial spirit among students through examples of successful agritourism in Krapina-Zagorje County.
- ▶ Increase interest among elementary school students in choosing careers in tourism and hospitality by organizing cooking workshops.

Project Activities

16 educational sessions on waste management for secondary school students

3 cooking workshops following the zero-waste concept for elementary school students

Project promotion in elementary schools of Krapina-Zagorje County

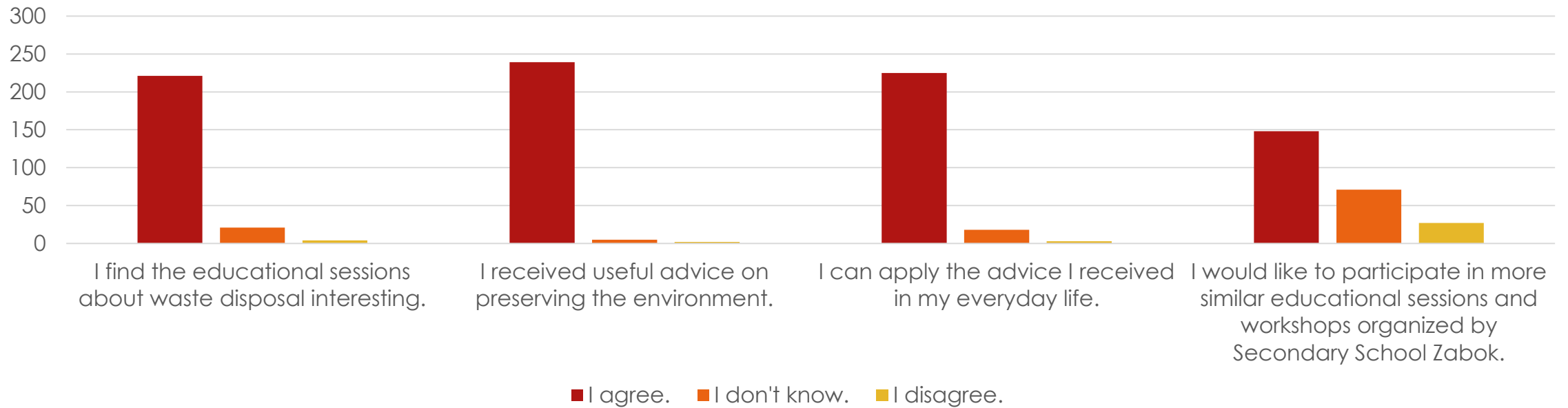
Project promotion at the Mali Gastro event in Zabok on May 10, 2024

Visit to Agroturizam Kos on May 31, 2024

Creating posters on sustainable lifestyle and responsible food and waste management

Promoting frequent consumption of locally produced food

Designing a kitchen towel as an example of sustainable promotional materials



Educational sessions on waste Management - results of evaluation sheets completed after each session (total of 246 students in 16 class groups)

Workshop for Elementary School Students

April 23, 2024

4th grade students from Elementary School Zabok and 1st grade students from Secondary School Zabok.



Workshop for Elementary School Students

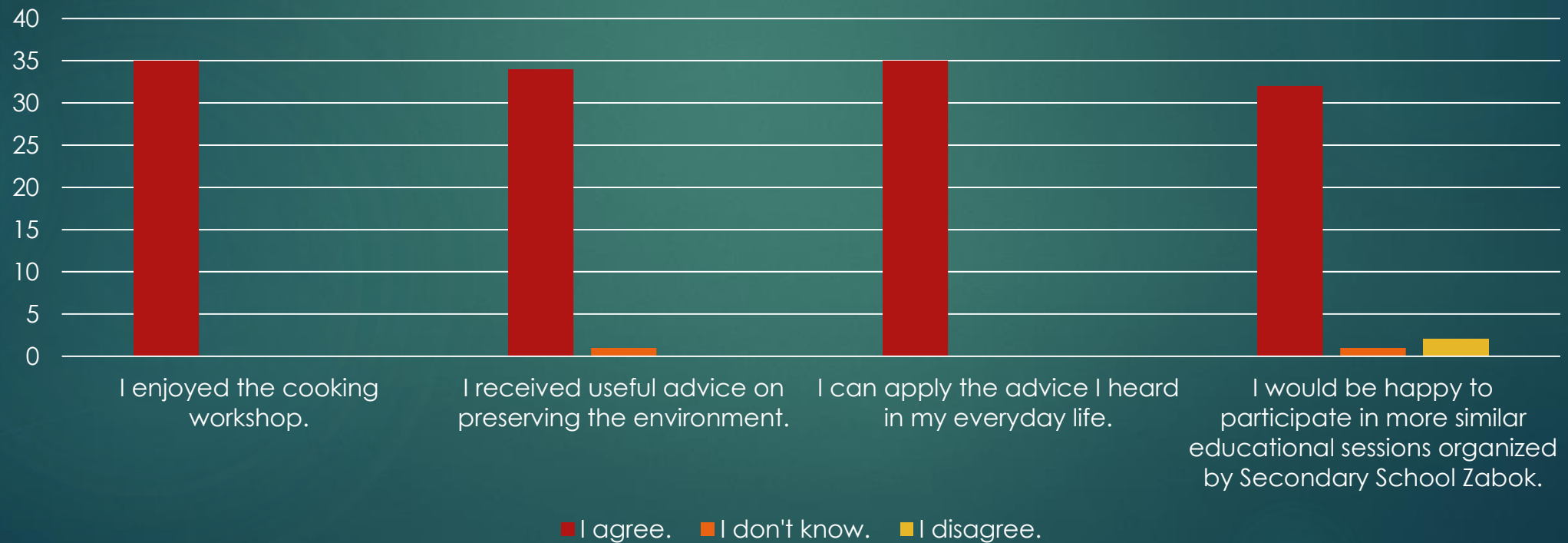
April 25, 2024

3rd grade students from Elementary School Zabok.



The results of evaluation sheets of the workshops held on April 23 and April 25, 2024

3rd and 4th grade students' evaluation sheets
(35 respondents)



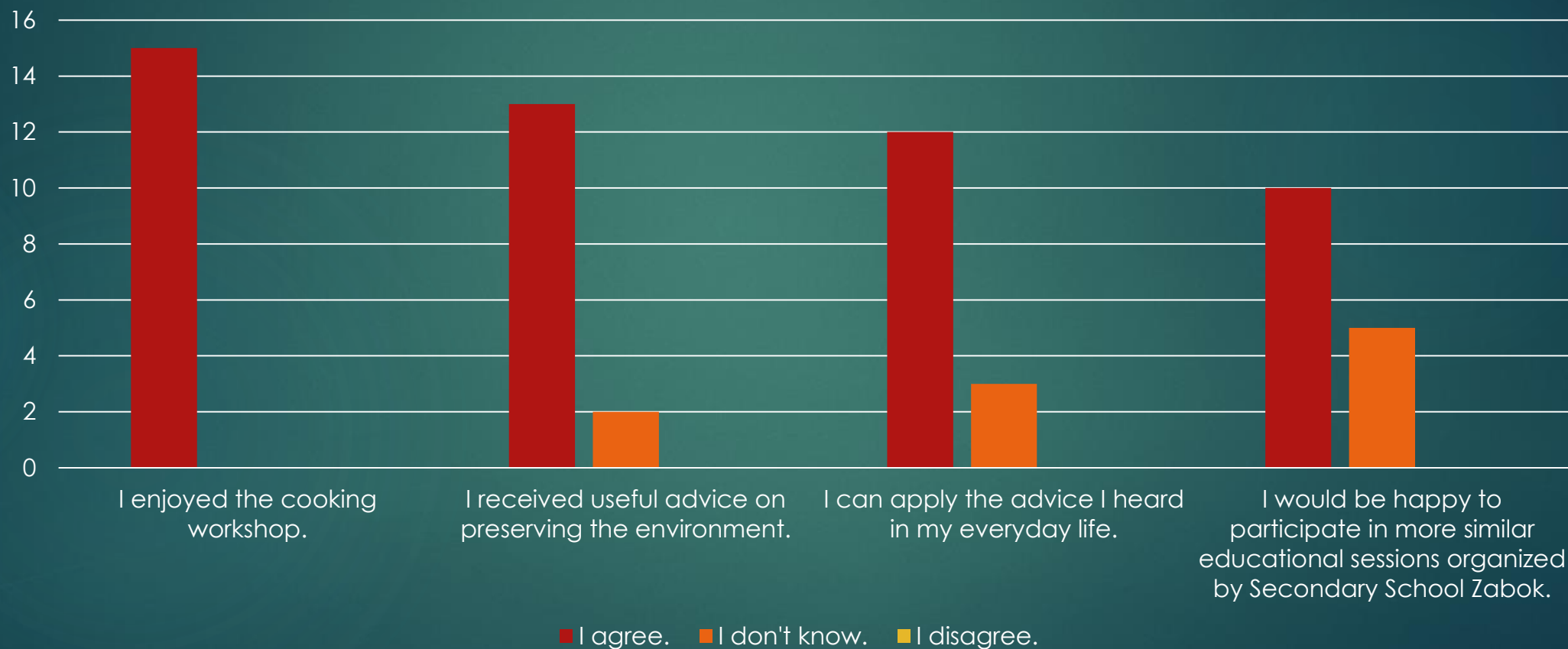
Workshop for Elementary School Students: Cooking without food waste

May 29, 2024

7th and 8th grade students from Elementary School Zabok and 1st grade students from Secondary School Zabok.



The results of evaluation sheets of the workshop held on May 29, 2024, 15 participants



Project promotion in Krapina Zagorje County's elementary schools:

- ▶ Elementary School Donja Stubica, April 24, 2024
- ▶ Elementary School Matija Gubec Gornja Stubica, April 24, 2024
- ▶ Elementary School Vladimir Bosnar Stubičke Toplice, April 29, 2024
- ▶ Elementary School Oroslavje, April 29, 2024

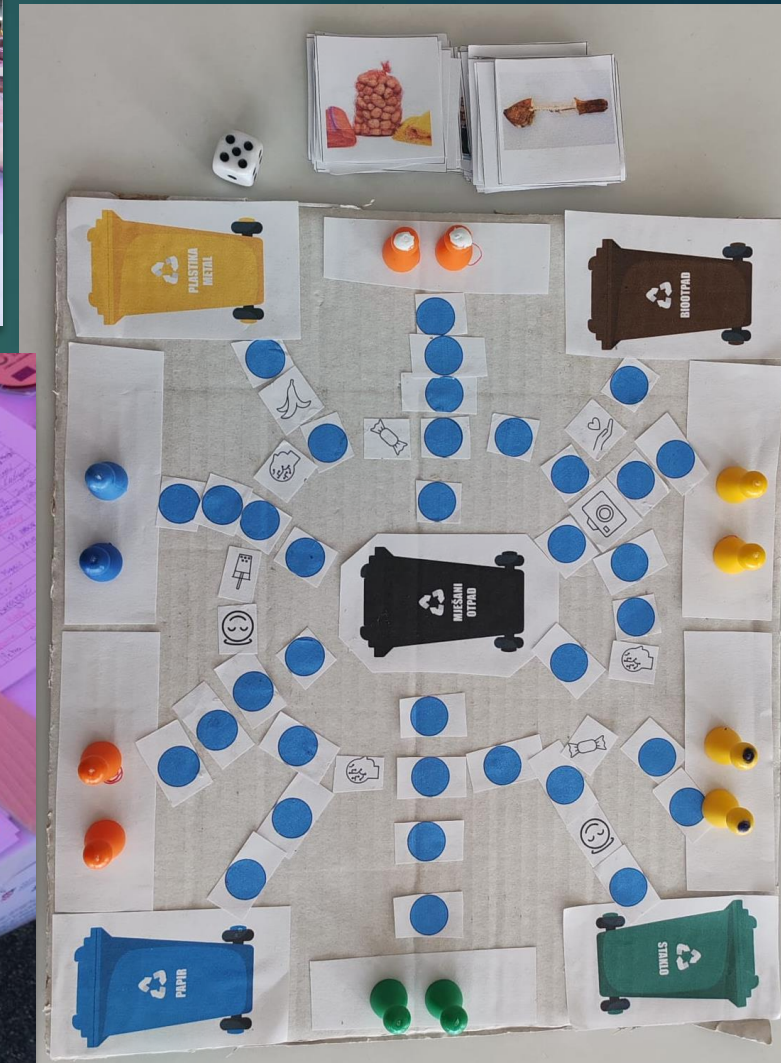
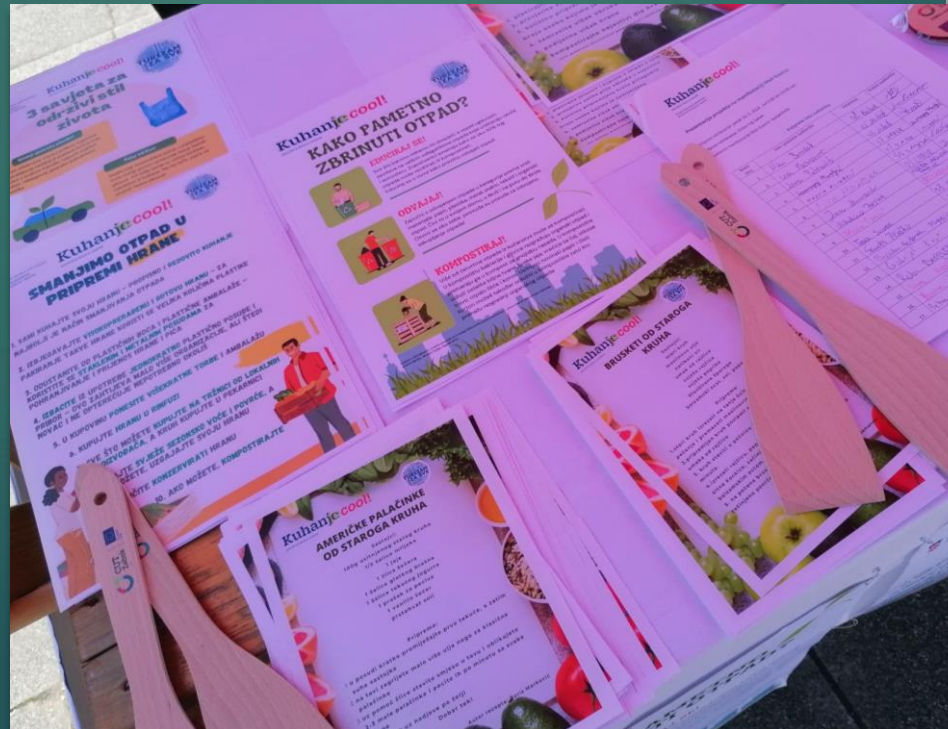


Mali Gastro Zabok - May 10, 2024

- 90 visitors (the number of people on the sign-in sheet)
- distribution of project advertising materials: kitchen towels containing the project name and logo, posters and leaflets on responsible food and waste management
- educational games on waste management for the youngest visitors
- filling in survey questionnaires on food and waste management habits – 60 completed surveys
- emphasis on the importance of consuming locally produced food – for example: pumpkin seeds in dark and white chocolate and salted roasted seeds

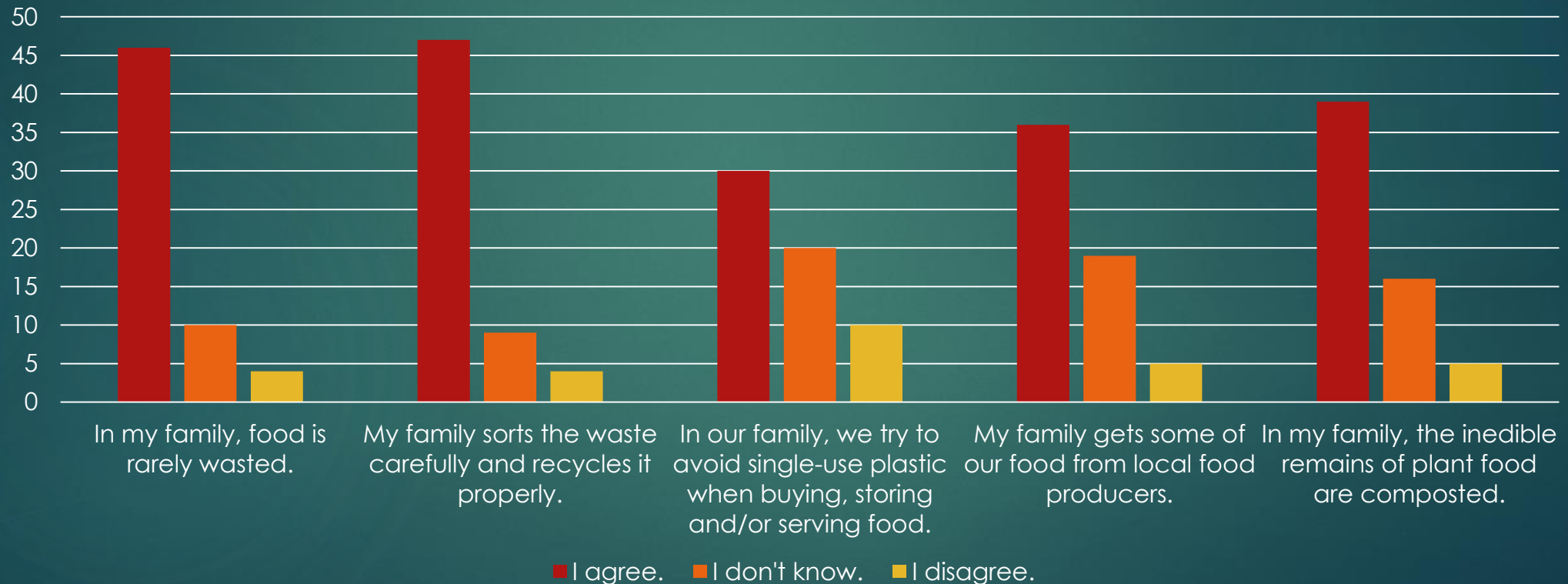


Mali Gastro



The results of the survey questionnaire on the handling of food and waste completed by the visitors to the Mali Gastro event

Customs of handling food and waste (60 survey respondents)



Burza proizvoda je mjesto razmjene informacija o djelatnosti i ponudi proizvoda lokalnih proizvođača hrane i suvenira. Sadržaj Burze proizvoda kreiraju sami poduzetnici - obiteljska poljoprivredna gospodarstva, agroturistička imanja, restorani i hoteli registrirani na digitalnom HUB-u Srednje škole Zabok. Srednja škola Zabok – Regionalni centar kompetentnosti nije odgovorna za točnost i istinitost sadržaja prikazanih u ovom dijelu platforme.

Poduzetnici



OPG Božena Štokan



OPG Franjo Miser



OPG Komin



OPG Kraljić Stjepan



Promoting the consumption of locally produced food - tasting products made from pumpkin seeds at the Mali Gastro event and at education sessions for students held in Secondary School Zabok during May 2024.



Students visiting a project affiliate partner – Agroturism Kos, Sveti Križ Začretje:

Sustainable tourism in the rural environment- a story about entrepreneurship, ecology and tourism

May 31, 2024

REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
turizma i sporta

Kuhanje cool!
SREDNJA ŠKOLA ZAROK

**TURIZAM
ZA SVE**

SMANJIMO OTPAD U PRIPREMI HRANE

1. SAMI KUHAJTE SVOJU HRANU – PROPISNO I REDOVITO KUHANJE NAJBOLJI JE NAČIN SMANJIVANJA OTPADA
2. IZBJEGAVAJTE VISOKOPRERAĐENU I GOTOVU HRANU – ZA PAKIRANJE TAKVE HRANE KORISTITE SE VELIKA KOLIČINA PLASTIKE
3. ODUSTANITE OD PLASTIČNIH BOCA I PLASTIČNE AMBALAŽE – KORISTITE SE STAKLENIM I METALNIM POSUDAMA ZA POHRANJIVANJE I PRIJENOS HRANE I PIĆA
4. IZBACITE IZ UPOTREBE JEDNOKRATNO PLASTIČNO POSUĐE I PRIBOR – OVO ZAHTIJEVA MALO VIŠE ORGANIZACIJE, ALI ŠTEDI NOVAC I NE OPTEREĆUJE NEPOTREBNO OKOLIŠ
5. U KUPOVINU PONESITE VIŠEKRATNE TORBE I AMBALAŽU
6. KUPUJTE HRANU U RINFUZI
7. SVE ŠTO MOŽETE KUPUJTE NA TRŽNICI OD LOKALNIH PROIZVOĐAČA, A KRUH KUPUJTE U PEKARNICI
8. BIRAJTE SVJEŽE SEZONSKO VOĆE I POVRĆE, A AKO MOŽETE, UZGAJAJTE SVOJU HRANU
9. NAUČITE KONZERVIRATI HRANU
10. AKO MOŽETE, KOMPOSTIRAJTE

REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
turizma i sporta

Kuhanje cool!
SREDNJA ŠKOLA ZAROK

**TURIZAM
ZA SVE**

BRUSKETI OD STAROGA KRUHA

Sastojci:
stari kruh
maslinovo ulje
naribani sir
umak od rajčice
svježa paprika
blanširane šparoge
balzamski ocat, sol, papar

Priprema:
1. stari kruh izrezati na tanje šnite, posložiti na lim za pečenje i premazati maslinovim uljem
2. pripremljen kruh posipati s malo ribanog sira i/ili umaka od rajčice
3. kruh staviti u pećnicu zagrijanu na 190°C i peći 5-8 minuta
4. izrezati rajčicu, papriku i blanširane šparoge na sitne kockice, začiniti smjesu maslinovim uljem, balzamskim octom, soli i paprom
5. na pečene brusketi složiti prethodno pripremljeno začinjeno povrće i poslužiti

Dobar tek!

recept: Doris Marković
Semena

REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
turizma i sporta

Kuhanje cool!
SREDNJA ŠKOLA ZAROK

**TURIZAM
ZA SVE**

NE BACAJMO HRANU!

Znaš li?
U Hrvatskoj se svake godine baci 71 kg hrane po stanovniku.
Od toga se 54 kg hrane godišnje baci u kućanstvima, a 17 kg u poslovnom sektoru.
Jestivi dio otpada od hrane iznosi ukupno 27 kg po stanovniku.

Kako smanjiti otpad od hrane?
1. planirajte jelovnik i kupujte u skladu s njim
2. provjerite zalhe prije odlaska u kupovinu
3. količinu pripremljene hrane prilagodite broju osoba kojima je namijenjena
4. zamrzite višak obroka
5. podijelite višak hrane
6. kompostirajte nejestivi dio hrane

Izvor podataka: Ministarstvo gospodarstva i održivog razvoja za 2022. g.

REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
turizma i sporta

Kuhanje cool!
SREDNJA ŠKOLA ZAROK

**TURIZAM
ZA SVE**

3 savjeta za održivi stil života

Smanji upotrebu plastike!
Koristi višekratne vrećice prilikom kupovine, upotrebljavaj metalne ili staklene bočice koje možeš u svakom trenutku napuniti svježom vodom i izbjegavaj upotrebu jednokratne plastike.

Putuj održivo!
Osobe koje automobilom putuju s prijateljima troše manje goriva i proizvode manje štetnih plinova. Još bolje opcije su vožnja biciklom, romobilom ili hodanje. Na taj način uopće ne stvaras štetne plinove!

Štedi energiju!
Većina energije koju svakodnevno koristimo za pokretanje strojeva i uređaja te za grijanje i hlađenje dobiva se sagorjevanjem fosilnih goriva. Pažljivim korištenjem energije smanjuješ količinu štetnih plinova koje emitiramo u atmosferu. Koristi štedne žarulje i potpuno ugasi uređaje koje ne koristiš.

REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
turizma i sporta

Kuhanje cool!
SREDNJA ŠKOLA ZAROK

**TURIZAM
ZA SVE**

AMERIČKE PALAČINKE OD STAROGA KRUHA

Sastojci:
100g usitnjene starog kruha
1/2 šalice mlijeka
1 jaje
1 žlica šećera
1 šalica glatkog brašna
1 šalica tekućeg jogurta
1 prašak za pecivo
1 vanilin šećer
prstohvat soli

Priprema:
1. u posudi kratko promiješajte prvo tekuće, a zatim suhe sastojke
2. na tavi zagrijete malo više ulja nego za klasične palačinke
3. uz pomoć žlice stavite smjesu u tavu i oblikujete
2-3 male palačinke i pecite ih po minutu sa svake strane
4. poslužite uz nadjeve po želji

Dobar tek!

Autor recepta: Doris Marković

Posters, recipes, leaflets

REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
turizma i sporta

Kuhanje cool!
SREDNJA ŠKOLA ZAROK

**TURIZAM
ZA SVE**

KAKO PAMETNO ZBRINUTI OTPAD?

EDUCIRAJ SE!
Sve što bacimo nekamo će dospjeti, a otpad uglavnom završava na velikim odlagalištima otpada koja uništavaju okoliš i atmosferu. Znanstvenici smatraju kako se oko 92% tog otpada može recicirati ili kompostirati. Educiraj se o tome kako pravilno odvajati otpad!

ODVAJAJ!
Započni s odvajanjem otpada u kategorije prema vrsti materijala: papir, plastika, metal, staklo, tekstil i organski otpad. Čini to u svojem domu, u školi i na putu do škole. Osvrni se oko sebe, posuda su posude za odvojeno skupljanje otpada!

KOMPOSTIRAJ!
Više od četvrtine otpada iz kućanstva može se kompostirati. U kompostu bakterije i gljivice razgrađuju organski otpad i pretvaraju ga u kompost za gnojidbu nasada. U kompostite odložiti ostatke biljne hrane, luskave jaja, vrećice za čaj, otkose trave, otpalo lišće i korov. Usitnjeni novinski papir i čisti karton možeš također odložiti u kompostite zato što pomažu razgradnji organskog otpada.

ŠKOLA I ODVAJANJE ODPADA PRILIKOM UČENJA IZ OBLASTI ŽIVOTNE OKOLIŠNE SVIJEŠTAVANJE I ODVAJANJE ODPADA
Doris Marković, Ministarstvo turizma i sporta, Zagreb 2022.



Sustainable advertising material - kitchen towels in the colors of the Secondary School Zabok logo designed in cooperation with Trgovišće Textile Factory.



UPUTE ZA RAZVRSTAVANJE OTPADA NA KUĆNOM PRAGU! 

PLAVA POSUDA (PAPIR, KARTON)

PAPIR

- plava posuda namijenjena je za odlaganje PAPIRA I KARTONA
- papir i karton odlagati bez metalnih spajalica i bez plastičnih dijelova, omota i sl.
- papir i karton moraju biti čisti (bez masnoća i ostataka hrane)

- DA ODLAGATI**
- novine, katalogi
 - papirne vrećice
 - bilježnice, knjige
 - pisma, kuverte, čestitke, papir za printanje
 - ambalaža papirne i kartonske kutije od raznih proizvoda

- ZABRANJENO ODLAGATI**
- onečišćeni papir, masni papir, vlažne maramice
 - samolepive folije i naljepnice
 - fotografije
 - papir sa folijom ili plastikom
 - tetrapak ambalaža

ŽUTA POSUDA (PLASTIKA, TETRAPAK)

PLASTIKA

- žuta posuda namijenjena je za odlaganje plastike i višeslojne ambalaže (tetrapak)
- otpad koji se odlaže mora biti ispran od ostataka hrane ili pića, te ga treba spljoštiti

- DA ODLAGATI**
- plastične boce od ulja, mlijeka, sokova...
 - tetrapak ambalaža od mlijeka, sokova...
 - plastični pribor za jelo, čepovi
 - plastične vrećice, kutijice
 - razna plastična ambalaža
 - plastične igračke
 - tetrapak ambalaža od mlijeka, sokova...

- ZABRANJENO ODLAGATI**
- tapete, spužve, laminati
 - kablovi
 - četkice za zube
 - kišobrani, lopte
 - plastična ambalaža opasnog otpada (od pesticida, boja, lakova, otapala, kiseline) i ambalaža motornih ulja i maziva

ZELENA POSUDA (MIJEŠANI KOMUNALNI OTPAD)

MIJEŠANI KOMUNALNI OTPAD

- zelena posuda namijenjena je za odlaganje otpada koji nije razvrstan u žutu i plavu posudu, i koji nije odvezen na zelene otoke ili u reciklažno dvorište.
- u zelenu posudu ne smije se odlagati opasni otpad

- DA ODLAGATI**
- higijenski papir, vlažne maramice
 - zaprljani papir, naljepnice
 - spužve, tapete
 - higijenski ulošci, pelene
 - ostaci od pripremanja hrane
 - vrećice od usisavača

- ZABRANJENO ODLAGATI**
- tetrapak ambalaža
 - ambalaža od plastike, metala, stakla
 - ambalaža od kartona i papira
 - električni uređaji i kablovi
 - metalni otpad
 - opasni otpad
 - tekući otpad
 - vrući pepeo
 - životinjske lešine

SMEDA POSUDA Ili KOMPOSTER (BIOOTPAD)

BIO OTPAD

- DA ODLAGATI**
- ostaci i kore voća i povrća, ljuske jaja, talog kave i čaja, ostaci kruha, trava, lišće, sitno granje, cvijeće, kora drveta, piljevina, manje količine papira

- ZABRANJENO ODLAGATI**
- tekući ostaci hrane, meso, riba, koža, kosti, mliječni proizvodi, ulje i masti, pepeo, ambalaža, guma, lakirani drveni otpad, odjeća, cigarete...

KONTEJNER ZA GLOMAZNI kupaonska oprema, stvari za djecu, podne obloge, namještaj, kuhinjska oprema, vrtna oprema, ostali glomazni otpad. Ukoliko korisnici imaju veće količine otpada, imaju pravo jedanput godišnje dobiti kontejner od 5m³ za glomazni otpad.



Implementation of the project among Secondary School Zabok students: a compost bin for vegetable food residues from the school's catering practice (donated by Komunalno Zabok company), sets of robust metal bins for separate waste collection and instructions on waste classification from a local waste disposal company.

Conclusion

- The students found the project activities interesting: 60% of the participants in waste management education sessions and 76% of the cooking workshop participants would like to participate in more similar education sessions and workshops organized by Secondary School Zabok.
- 97% of the education participants felt they received useful advice on sustainable lifestyles, and 91% believed they could apply the advice in their daily habits.
- Survey results on responsible food and waste management indicate that it is necessary to further motivate the population to avoid single-use plastics and encourage the consumption of locally produced food.
- Through the "Cooking is Cool!" project, excellent collaboration was achieved between Elementary School Ksaver Šandor Gjalski Zabok and Secondary School Zabok. Both schools would like to continue their cooperation in the future.

Acknowledgements to ...

- ▶ the Ministry of Tourism and Sports of the Republic of Croatia for financial support
- ▶ Elementary School Ksaver Šandor Gjalski Zabok, their students and teachers for their enthusiastic participation in cooking workshops
- ▶ Agroturizam Kos for their detailed presentation and advice on sustainable business during the project
- ▶ Textile Factory Trgovišće for collaboration in designing and weaving promotional kitchen towels and napkins
- ▶ Komunalno Zabok company for detailed instructions on waste management and the donated compost bin
- ▶ Zagorje.com and Zagorska Televizija for media coverage of the project
- ▶ Teachers from Secondary School Zabok - Regional Competence Center in Tourism and Hospitality: Boris Marković, Zdravko Semenski, Renata Tršinski, Nikolina Pavlek Greblički, Tomislav Kožić, and Principal Draženka Jurec for their help, support, and dedicated work
- ▶ Students from Secondary School Zabok who enthusiastically participated in numerous activities: classes of 1. HTT, 1. EPU, 2. THK, 4. THK, and 3. EB



Kuhanje cool!

SREDNJA ŠKOLA ZABOK

Projekt financiran sredstvima
Ministarstva turizma i sporta